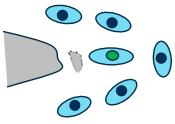


Turlederens Huskeliste - Planlegging og gjennomføring av turer - Gyldenløve Kajakkklubb			DNT Drammen og Omegn	
	Turlederrollen		Stikkord	
P E E	People - Mennesker Equipment - Utstyr Environment - Miljø Den gode turlederen Leder stiler: Autokratisk / Demokratisk / "La det skure" Vær deg selv uten uvaner og unoter. Husk å ha dialog med alle deltakerne. Tenk på hva du sier og gjør. Deltakernes forventninger til turlederen Du utfører en tjeneste for deltakerne.	  	Så god kontroll og styring som mulig på PEE Turer og turledelse basert på dine egne ferdigheter. Kjenn seg selv og din egen kompetanse. Tilpasningsdyktig / Situasjonsbestemt Ledelse utvikles ved erfaring. Du kan også være konstruktiv paranoid (situasjonsbetinget). Luk vekk uvaner og unoter. / Ta gjerne råd fra andre. Alle ser forskjellsbehandling. Alt bli sett og lagt merket til. At du bidrar til å levere oversikt og sikkerhet. At du bidrar til en en god opplevelse med optimal risiko.	
	Forberedelser til turen	QR Kode - Nyttige verktøy		
	Turinvitasjonen - Tur etter ferdigheter Planlegging av turen Farvann - Eksponeringspotensiale Forhold - Ukontrollerbare variabler Turlederens padle- og sikkerhetsutstyr Ta alltid med førstehjelpsutstyr. Hjelpen kommer ofte ikke med en gang. Vit hvor du er og være i stand til å fortelle det til andre.	 Luftambulansen Hjelp 113 Appen	Gi deltakeren et godt grunnlag til å velge en tur etter egne ferdigheter. De som ikke har nødvendige ferdigheter kan ikke delta på turen. Hoved og alternative ruter, utsetting og innlandstigning... Gjør en risikovurdering: Hva kan skje og mulige tiltak. Ta ut et Marinogram: Vind styrke, bølgehøyde, retning... Kajakk, vest, spruttrekk, åre, taueline lang/kort, pumpe, årepose, tørr-/våttrakt, reserveklær, reserveåre, fjellduk, liggeunderlag, redningstelt og (hjel). Lag deg et reparasjonssett til bruk på tur. Kart / kompass - Mobiltelefon - Batterilader (GPS/VHF) Analoge verktøy fungerer alltid - Lær deg å bruke kart og kompass.	
Gjennomføring av turen				
S H E E T S	Turledelse - På land før turen starter Strandgjennomgangen / "Beach brief" Signals - Signaler hånd og åre Humans - Kompetanse og helse Equipment - Utstyrsjekk og riktig bruk Environment - Farvann og Forhold Time - Tidspunkter for hendelser Safety - Varsling - Rutiner - Utstyr		Gjennomgang med turlederne Navneliste over deltakerne - Kort egen-presentasjon av hver deltaker. Signaler: Er alle OK / Flåte / Stopp / Ta til høyre / Ta til venstre / Fare Sjekk deltakernes gjennomføringsevne og helsemessige forhold. Sjekk utstyr: Glidelås / Pedaler / Skeg / Løkke spruttrekk m.m. Gå gjennom padleruta/alternativer / Marinogram: vær, vind, bølger... Tid: Turens varighet, pauser og forventet retur. Førstehjelpsutstyr - Varsling - Kontakt på land	
	Turledelse - På vannet under turen Turlederens plassering i gruppa Tenk SKAP kontinuerlig S iktlinje - Turlederen ser alle K ommunikasjon - Kan kommunisere med alle A vverge fare - Tur (og turledelse) etter ferdigheter P osisjon - Turlederens egen posisjon		Turlederne plasseres seg foran eller på siden og ikke bak. Deleger oppgaver til assistenter. 	
	Turledelse - Hendelseshåndtering S topp T enk H andle D eleger oppgaver U nngå detaljarbeidet B ehold oversikten		Prioriteringer - Sikkerhet P1 - Egen sikkerhet P2 - Gruppas sikkerhet P3 - Den skaddes sikkerhet 	Du må være trygg for å lede / Ta deg tid til å lede Unngå flere ulykker / Samle gruppa / Deleger Bruk kompetente padlere til å utføre oppgaver Om nødvendig ring 113 Bruk DNT Drammen og Omegns varslingsrutiner.
G R I P	Turledelse - Risiko og deltakernes reaksjoner Get a GRIP - Psykososial støtte til deltakerne G oal R elax I mage P ositive talk	Opplevd risiko / Er individuell 	Reaksjonsmønster: Komfort - Varsom - Skrekk Reaksjonene kan variere blant deltakerne i turgruppa. GRIP-Modellen gir råd til hvordan skape: Trygghet Ro Mestring Tilknytning til gruppa Håp	
	Førstehjelp A ir - Luft B lood - Blødninger C old - Kulde (Hypotermi / Nedkjøling) < 27 grader		Behandling HLR - Frie luftveier (5) 30 - 2 Stoppe blødninger Hindre/stoppe	Om hypotermi - Kjennetegn og behandling Vann- / Luft- / Effektiv temperatur (Temperatur + Vind) Kjennetegn: Apatisk / Skjelver / Klumsete / Forvirret Behandling: Fysisk aktivitet / Mer klær / Varm drikke / Fjellduk / Le for vind / Kroppsvarme / Sollys